

D
T/458

MOVIMIENTOS OFENSIVOS PARA

JUGADORES DE BALONCESTO

POR

RAFAEL PEYRO SANTANA

I N E F

Curso Académico 70-71

dirigida por P. Ferrandiz

DILIGENCIA para hacer constar que este trabajo de
investigación de fin de carrera obtuvo
la aprobación del correspondiente Tri-
bunal el día 24 de junio de 1974



FUNDAMENTOS INDIVIDUALES PARA JUGADORES DE BALONCESTO

	Página
Prefacio	5
Capítulo I :	
Introducción al baloncesto	
ofensivo	7
Capítulo II :	
Dribling	9
Capítulo III :	
Pasar	22
Capítulo IV :	
Tirar	32
Capítulo V :	
Fintas y Entradas	35
Capítulo VI :	
Mejorando el juego de	
ataque del hombre alto	47
Capítulo VII :	
Ataque sin el balón	60
Capítulo VIII :	
Conclusiones	67
Capítulo IX	
Bibliografía	69

PREFACIO

Esta tesina pretende ser un libro de baloncesto dedicado a los fundamentos de ataque. Su diferencia de las demás obras que se encuentran corrientemente en venta, estriba en el público al que va dirigido. Normalmente son los técnicos de dicho deporte los que beben de sus fuentes. Este, aunque sin duda alguna encontrará esos mismos lectores, busca las miras de un público más abundante en número : " El jugador de baloncesto".

Pretende ser un libro con unas miras futuras. El baloncesto en España ha sido el deporte que más ha avanzado de unos años a ésta parte; aún estando todavía lejos de su "techo", ha superado unos límites insospechados y poco menos que quiméricos en un País donde "el deporte rey" ha sido el único ídolo.

Explicaremos la palabra "futuro" citada en la frase anterior; la técnica del baloncesto es de una gran complejidad y extensidad.- Actualmente el jugador de baloncesto en nuestro País aprende una ínfima parte de los movimientos que engloba la técnica, desarrolla dos o tres de éstos con bastante perfección y, los demás, son un recuerdo vago para él. Sólo con estos dos movimientos es capaz de valerse y defenderse dentro de su categoría, e incluso, puede destacar. Cuales son los motivos de estas facilidades para los atacantes? Principalmente hay una, las flojas defensas que predominan aún en nuestro país, debido al desinterés que los entrenadores ponen en su enseñanza.

Actualmente ya estamos viendo algunos equipos que han empezado a defender. Sus oponentes han encontrado muchas dificultades para conseguir puntos; sus movimientos ofensivos no son suficientes para romper la defensa y los jugadores desconocen el "por -

que" de sus pocos movimientos, punto éste que creo absolutamente indispensable su conocimiento por parte del jugador.

Es por estas razones anteriormente dichas, por lo que creo que este libro, en los próximos años, puede ser de una gran utilidad para jugadores y entrenadores que piensen en baloncesto ya que, en el momento actual, no existe una preparación para que el jugador pueda entender con absoluta claridad los movimientos aquí explicados, así como su ejecución, puesto que son un punto de partida para una posterior supervisión por parte del entrenador.



C A P I T U L O I

INTRODUCCION AL BALONCESTO OFENSIVO

Aunque el baloncesto es un deporte tan de equipo, el éxito del - ataque depende en mucho de la habilidad que cada jugador posee en situaciones de uno contra uno. Con las defensas presionantes de hoy en día, que destrozan los sistemas de ataque, hace que - se dependa más y más de los movimientos de cada jugador. Es en estas situaciones de "yo y mi contrario" las que trataremos en este libro.

Dando más importancia a estas situaciones de "uno para uno" ca da jugador debe ser más eficaz en esta fase del juego. Debe apren der a identificar con rapidez el movimiento que debe realizar y ejecutarlo a la perfección. Recuerda, el atacante tiene una ven- taja, él es el primer invitado.

Viendo las diferentes clases de defensas presionantes con las que hay que haberselas, cada jugador debe ser capaz de mantener la cabeza en su sitio, controlar su juego y atacar la defensa, por si fuera poco cuando surja la situación (la defensa es quien lo dicta) tiene que tirar con el mejor de sus porcentajes. Cada jugador de bería saber sus zonas fuertes y débiles de tiro. Saber "cuando y donde hay que tirar" es tan importante como saber como hay que hacerlo.

Para enseñar el juego de ataque es aconsejable usar el método - fraccionado. Si hay que enseñar las "fintas y entradas" se pueden practicar dos por día, durante la primera semana de entrenamien to . Hay que dedicar mucho más tiempo a los de mini-basket infan

tiles y juveniles que a los seniors. Inicialmente una vez presentada cada finta y entrada se debe usar defensa suave durante un corto período de tiempo, una vez realizado esto, hay que meterse en "uno para uno" trabajando a máxima velocidad; hay que conseguir que el atacante utilice el "movimiento" que más se "ajusta" a lo que la defensa esta haciendo.

La constante mejora de los movimientos ofensivos individuales, ha sido el principal factor de incremento de los tanteos a través de los tiempos en el baloncesto. Hoy las grandes defensas han hecho necesario el perfeccionamiento de los fundamentos individuales de ataque.

C A P I T U L O I I

D R I B L I N G

Driblar es como comer dulces, un poco esta bien pero mucho empacha. Debes aprender a reducir su uso, utilízalo con un solo propósito, como avanzar el balón hacia la canasta contraria. Recuerda, si driblas o controlas el balón demasiado, tus cuatro compañeros se quedarán alrededor tuyo y el equipo será más fácil de defender. Cuando botes, tu guía debe ser : ni abusar, ni quedarte - corto.

Otra sugerencia, cuando dribles, no te pares y cojas el balón hasta que tengas un compañero al que pasar. Hoy en día con las defensas presionantes, una vez que paras de botar quizás no encuentres a nadie a quien pasar porque todos tus compañeros esten presionados.

Si eres bajo, trabaja para ser un buen driblador y tener gran manejo del balón, con estas dos cosas y siendo un buen defensor, muy agresivo, tendras un puesto en el equipo. Driblar y controlar el balón son habilidades como el tiro que puedes trabajar por ti mismo. Todo lo que necesitas es un balón, una superficie plana y un gran - deseo de mejorar y lo conseguiras.

Algunos puntos básicos para cuando practiques el dribling:

- * Mantén las rodillas flexionadas y la cabeza alta, mirando hacia delante; debes estar preparado para ver al compañero libre y darle el pase.
- * Tu espalda debe estar bastante derecha y debes controlar el balón con los dedos abiertos y con las yemas.

- * Aprende a manejar el balón con las dos manos. Usa el brazo libre (el que no bota) como protección teniendolo ligeramente levantado y flexionado.

(2a)



Clases de dribling que tienes que mejorar:

DRIBLING DE VELOCIDAD

Propósito : Este dribling se usa cuando no hay un defensor cerca y necesitas avanzar el balón hacia la canasta contraria.

Puntos de enseñanza:

- * El cuerpo esta derecho y con naturalidad.
- * El balón se empuja hacia delante y abajo, y el jugador va corriendo detras.
- * Empieza a practicar lento, poco a poco incrementa la velocidad pero siempre CONTROLANDOLO.
- * En el dribling de velocidad, se bota el balón un poco más alto.

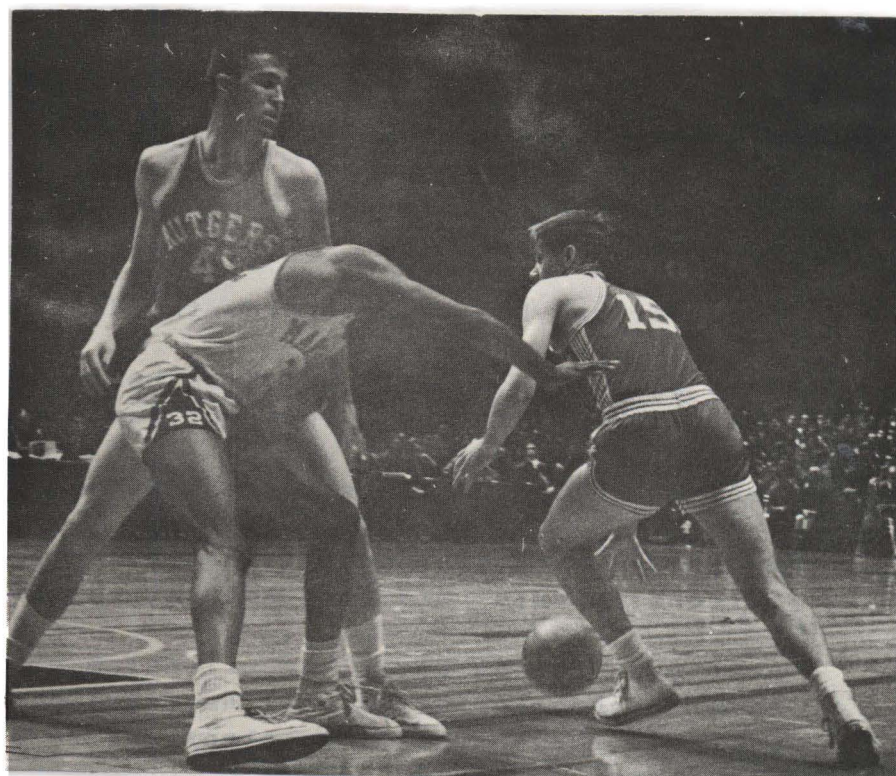
DRIBLING DE PROTECCION

Propósito : Se usa cuando un defensor esta cerca de ti.

Puntos de enseñanza :

- * Las rodillas estan flexionadas y el cuerpo encogido. Esta posición permite el parón y la salida rápida.

(2b)



- * El balón se debe proteger con el cuerpo. Mantenlo entre el balón y tu defensor. El dribling se realiza con la mano más alejada de tu defensor, y el balón se bota cerca del pie externo.
- * Se debe botar bajo. Una regla a seguir es : cuanto más cerca está el defensor más bajo se bota el balón.
- * Buen golpe de muñeca y control con las yemas. La vista hacia delante (cabeza levantada)

DRIBLING CON CAMBIO DE RITMO

Propósito : Se usa para cambiar la velocidad o ritmo, en un intento para que el defensor se pare y se levante su cuerpo cuando el driblador baja su velocidad o se para. Cuando ocurre esta reacción defensiva el driblador puede aumentar su velocidad y dejar atrás al defensor.

Puntos de enseñanza:

- * Cambia la velocidad de tu dribling; mantén en un sitio por uno o dos botes, endereza ligeramente el cuerpo y permite que el balón bote un poco más alto (en este momento estas fintando al defensor) , entonces escapa rapidamente usando un paso largo y volviéndote a encoger.

- * Notese la posición del driblador en la ilustración - 2d, ha levantado la parte superior del cuerpo, sus rodillas continúan flexionadas, para que el defensor se relaje, y cuando esto sucede (ilustración 2e) escapa a máxima velocidad.



(2c)



(2d)

- * Practica la coordinación del bote con un parón y una salida el enderezamiento del cuerpo - permitiendo que el balón bote ligeramente más alto durante una o dos veces.
- * Recuerda que el cuerpo debe estar encogido en todas las paradas y salidas (un gato siempre -

esta encogido antes de saltar). Con esto consigues una posición buena para iniciar cualquier movimiento.

- * Recuerda que debes mantener la cabeza alta y la mirada al frente observando la reacción del defensor.

CAMBIO DE DIRECCIÓN SIMPLE

Propósito : Cambiar la dirección del dribling, cruzando el balón por delante de ti con la vista hacia el frente el balón se puede cruzar por delante si el defensor está algo alejado.

Puntos de enseñanza:

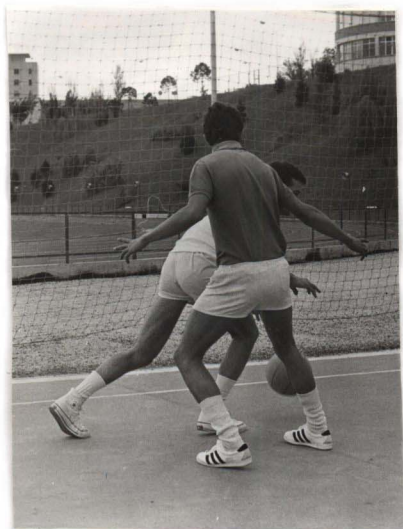
- * Si driblas con la mano derecha (por ejemplo) adelanta el pie del mismo lado, y según avanza cruza el balón por delante de ti (bajo y rápido). Según vas a impulsarte con el pie derecho para caer sobre el izquierdo tendrás el balón en la mano izquierda. Mantén el brazo que no dribla levantado y flexionado para que sirva de protección.
- * Acuerdate : de llevar las rodillas flexionadas, el balón bajo y la cabeza levantada.

Practica zig - zageando de un extremo al otro del campo. Una vez hecho esto recorrela realizando el cambio de dirección.

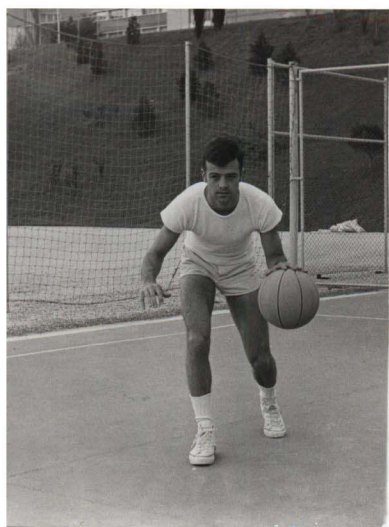
CAMBIO DE DIRECCIÓN DE SALTO

Propósito : Se usa para cambiar de dirección cuando se va driblando y el defensor está pegado al lado del balón y no nos permite realizar el cambio de dirección simple.

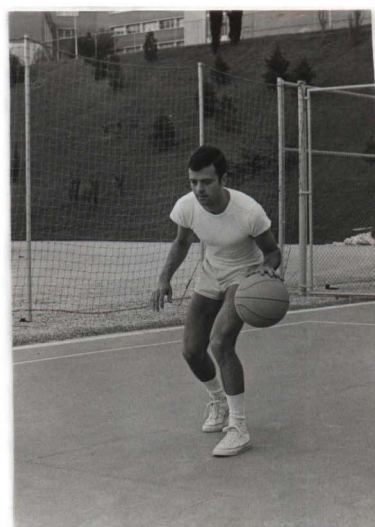
ESTE MOVIMIENTO te permitirá realizar un cambio de dirección mientras driblas y te dará una visión TOTAL HACIA DELANTE , es un movimiento excelente contra la presión por el lado del balón.



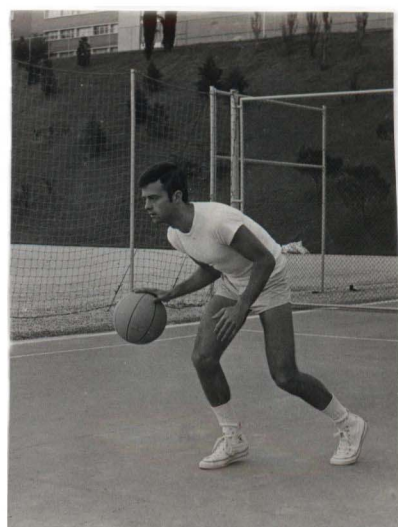
(2 e)



(2 f)



(2 g)



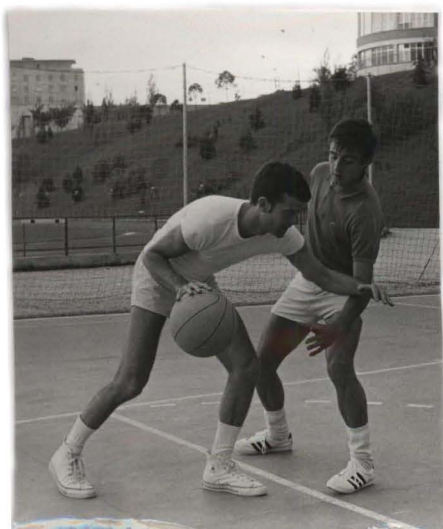
(2 h)

Puntos de enseñanza:

- * Similar al cambio frontal o simple, en el que el driblador comienza hacia la derecha o izquierda, (ilustración 2f) y su defensor juega pegado por el lado del balón. El driblador da un pequeño salto llevando el balón hacia atrás con él, entonces - realiza un cambio de dirección simple empujando el balón bajo y rápido a la izquierda (o derecha), pivota recoge el balón con la izquierda y rápidamente coloca el cuerpo entre el balón y su defensor (ilustración 2h).
- * Este movimiento permite un cambio de dirección con completa visión hacia delante, es un movimiento excelente, no difícil de realizar y perfeccionar.
- * Se puede realizar con ambos pies a la misma altura o uno de ellos adelantado, como te sea más comodo, solo tienes que - dar un pequeño salto hacia atrás.
- * Practica driblando hacia delante, da el pequeño salto, cruza el balón y marchate en la dirección opuesta.

CAMBIO DE DIRECCION DE PIVOTE

Propósito : Este movimiento puede ser peligroso y es más difícil de perfeccionar algunos entrenadores no permiten que sus jugadores lo usen, porque el driblador tiene que dar la espalda al defensor y a la canasta y se convierte en un punto vulnerable para un dos a uno de los defensas presionantes; de cualquier forma un driblador que sabe donde se encuentra y quien - le rodea puede buscar " sus lugares" para realizar este movimiento que es de un gran valor, ya que el balón está protegido en todos los momentos; el cuerpo siempre está entre el balón -



(2i) Comienzo del pivote.



(2j) La defensa está en el lado del balón, para prevenir el cambio de dirección simple.



(2l) Recoge el balón con la izquierda y entra en canasta.



(2k) El jugador arrastra el balón con la mano de-

y el defensor. Este movimiento se usa basicamente cuando se defiende fuerte y en el lado del balón.

Puntos de enseñanza : (ver ilustraciones en la página 16)

- * Si driblas hacia la derecha, para sobre el pie interno y pivota sobre él (ahora estas dando la espalda al defensor), gira alrededor la pierna derecha para cortar la trayectoria del defensor.

ARRASTRA EL BALON CON LA MANO QUE DRIBLA (derecha en este caso) coje el balón con la otra mano (izquierda) y lanzate hacia el aro.

- * Hay que pivotar, arrastrar el balón y girar.
- * Al arrastrar el balón con la mano que dribla hay una mejor protección del balón y más rapidez de ejecución.
- * Practica haciendo zig- zag por el campo.

EL DRIBLING DE PODER

Propósito : Se usa para avanzar el balón contra una presión muy fuerte y para realizar un movimiento ofensivo del dribling contra esta presión.

Puntos de enseñanza :

- * El driblador coloca su cuerpo de tal forma que parece una T con respecto al defensor. Si dribla hacia la derecha, el pie izquierdo está adelantado y bota el balón cerca del pie derecho que está retrasado.

- * El driblador avanza en un movimiento de tijera; extiende la pierna adelantada y desliza la retrasada (como el movimiento de pies en defensa).
- * Se usa para cortas distancias y a partir de él, debes realizar uno de los movimientos ya descrito.
- * No des la espalda al defensor, manten el balón cerca del pie retrasado, gira la cintura para tener una visión total del campo.

EL MOVIMIENTO "PAW"

Propósito : Se usa para fintar un cambio de dirección frontal logrando que el defensor reaccione a la finta.

Puntos de enseñanza:

- * Según el driblador se acerca al defensor este hace un movimiento de giro con su mano derecha, como si fuera a driblar hacia la derecha. Según reacciona el defensor a la finta trae el balón hacia atrás (todavía con la mano derecha) mete el pie izquierdo y dribla hacia canasta.
- * Usa la cabeza y los hombros en la finta a la izquierda.
- * Es importante que practiques el dribling siendo capaz de controlar el balón en el "paw" con el cambio de dirección de pivote.

RUEDAS DE DRIBLING

1. - Rueda de dribling y manejo de balón : Driblar estando parado; practica el cambio de dirección simple botando el balón de izquierda a derecha y de derecha a izquierda delante de ti manteniendo el balón bajo y la cabeza alta. Una vez realizado esto, practica el cambio de dirección de salto y el de pivote. Todo lo que necesitas es una superficie lisa. Practicalo teniendo las rodillas flexionadas y manteniendo la cabeza alta con la mirada al frente.

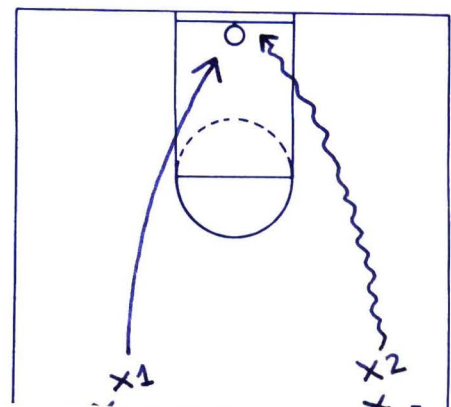
Después para sentir mejor el "tacto" del balón y su manejo, pon en el suelo una rodilla y practica el dribling notando el tacto del balón y sobre todo su manejo; luego haz lo mismo con la otra rodilla; por último intentalo con los ojos cerrados.

2. - Rueda de dribling para el calentamiento antes del partido:

Esta es una forma de incorporar varios movimientos ofensivos de dribling dentro de un calentamiento antes del partido.

Se comienza con dos líneas y dos balones, una de ellas es la que tira y la otra la que rebotea .

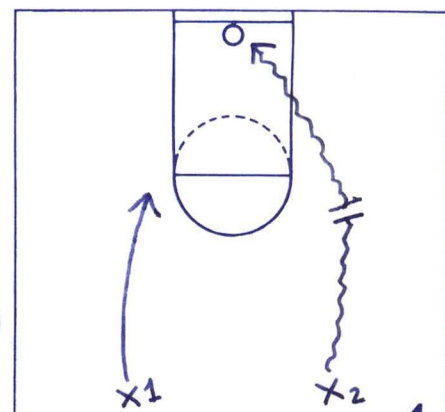
- a) comienza en el lado derecho con la fila de X2; la primera vez hay que driblar a canasta en línea recta, usando el "DRIBLING DE VELOCIDAD". X1 coge el rebote y marcha a la línea de X2.



(2m)

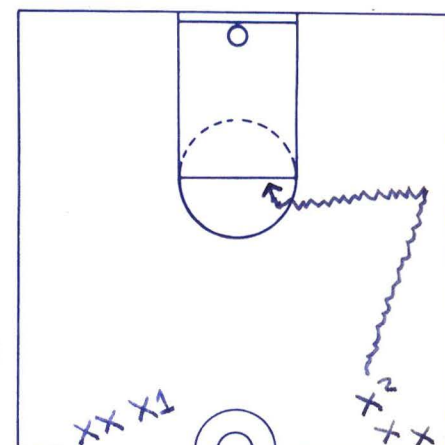
- b) la segunda vez (después que todos han pasado por la primera); el jugador realiza un dribling (uno o dos botes) hace un "CAMBIO DE RITMO" y entra a canasta.

(2n)



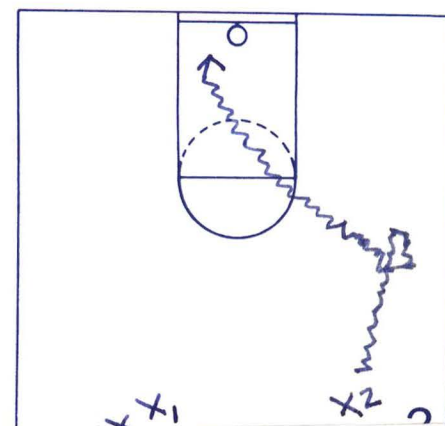
- c) la tercera vez, el jugador entra en diagonal hacia la derecha hace un "CAMBIO DE DIRECCION SIMPLE" hacia la personal y tira en suspensión (al tirar, cae al suelo equilibrando en el mismo punto que saltó, no te caigas en la dirección del movimiento).

(2p)



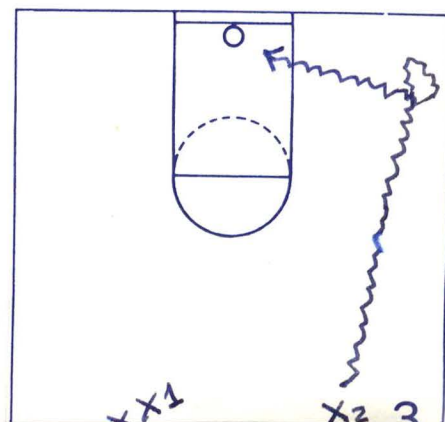
- d) cuarta vez, el driblador hace un "CAMBIO DE DIRECCION DE SALTO" y entra a canasta para tirar una bandeja pasada.

(2q)



- e) quinta vez, el driblador va hacia la esquina hace un "CAMBIO DE DIRECCION DE PIVOTE" y entra en bandeja.

(2r)



3. - Rueda de zig - zag en todo el campo .

Propósito : Es una rueda excelente para mejorar el dribling, cambio de ritmo y manejo de balón.

- a) la rueda comienza con el jugador en la línea de fondo .
Hace una finta a la izquierda y se escapa a la derecha, movimiento del paso cruzado. Después de dos o tres botes a la derecha, realiza un movimiento de cambio de ritmo.

Continúa driblando uno o dos botes más, para hacer un cambio de dirección simple, dos o más botes hacia la izquierda cambio de dirección de salto; sigue hacia la derecha y hace un cambio de pivote.

- b) El jugador continúa realizando "movimientos de dribling" en el orden descrito hasta que llega al otro extremo del campo.
- c) Cuando ha llegado comienza por el lado opuesto con "finta a la derecha, escapa por la izquierda, etc.

C A P I T U L O I I I

P A S A R

Pasar es en definitiva una parte importante dentro de los fundamentos individuales del ataque. Muchos entrenadores creen que el pasar se puede mejorar si los jugadores se concentran más en esta parte del juego. Cualquier clase de sistema de ataque ya sea en la canasta contraria o de contrataque para que tenga éxito requiere pases excelentes, así como un gran dominio del balón.

Aunque se podría escribir un libro entero sobre pases, me concentraré en dar la descripción de cuando se usan y las técnicas de realización de ocho pases que deben dominar los jugadores. - Recuerda que, según la ejecución con que realices los fundamentos en las condiciones del juego está la clave del éxito.

Pensamientos generales y sugerencias acerca de los pases

- * Un buen pasador no es individualista. Es el primero en asistencias. Un jugador que recibe un buen pase, debe decir siempre a su compañero " buen pase". El juego de equipo es vital para el éxito trabajo de equipo es amistad.
- * Realiza todos los pases horizontales, rápidos y certeros. - Concéntrate en ser un buen pasador.
- * No telegrafíes el pase. No levantes el balón cuando vayas a pasar.
- * Entrenamiento de pases para jugadores de corta edad : Práctica el pase contra una pared y practica tus pases. Puedes incluso pintar un punto en ella y usarlo como diana. Trabaja en la forma y ejecución.

- * La visión periférica (visión hacia delante y a los lados) se puede mejorar con el entrenamiento diario y con atención. - Mantén siempre la cabeza alta y mira más allá de tu defensor y se capaz de ver a un compañero desmarcado. Debes "mirar" para pasar y ver lo más posible.
- * Una de las causas principales de la pérdida de un pase es, - que el jugador que va a recibirlo deja de mirar al balón. El receptor debe mirar constantemente la trayectoria del balón hasta que llega a sus manos CONCENTRATE.
- * ¿Cuándo pasar? Desarrollarás el sentido de cuando debes pa sar a base de experiencia en los partidos y de tu disposición.
- * Pasa LEJOS del defensor que marca a tu compañero.
- * El balón debe llevar un ligero efecto hacia atrás (no lances un balón muerto). Da el pase entre el pecho y la cintura (lo primero si está en posición de tiro).
- * Si pasas desde una posición estática, realiza una buena FIN- TA antes de dar el pase. De todas formas debes ser capaz - de darlo cuando estas en movimiento o vas driblando.
- * Cuando recibas el balón, no esperes a que llegue, búscalo; pon las manos formando una copa; los brazos extendidos se atraen hacia el cuerpo cuando el balón llega a las manos; la vista fija en él hasta que lo cojas. VETE A RECIBIR CADA PASE.
- * Por regla general en cada pase los dedos deben estar bien abiertos sobre el balón, los codos cerca del cuerpo y se ne cesita un buen golpe de muñeca.

- * Cuando des un mal pase preguntate "el porque".
- * Recuerda que el defensor tiene algunos puntos vulnerables por los cuales puedes dar el pase, prueba los siguientes:
 - directamente por encima de la cabeza del defensor.
 - por encima de su hombro.
 - cerca de su cintura.
 - cerca de sus pies.
- * Obtendras una ayuda extra si usas buenas fintas antes de - pasar y si no "señalas" el lugar de tu pase mirando directamente al compañero al que vas a entregar el balón.
- * Cuando juegues un partido en una canasta, olvidate de meter puntos y concéntrate en pasar bien, paulatinamente en contraras que te has convertido en un buen pasador y que - tienes más popularidad," a todo el mundo le gusta un buen - pasador".
- * Nada mas recibir un pase de un compañero debes inmediatamente ver la situación de su defensor para devolverle el balón. Es el momento para realizar un movimiento individual (cambio de dirección), ya que a muchos defensas les gusta - mucho seguir la trayectoria del balón cuando su hombre pasa.
- * El pasador para ser más efectivo, debe tener el balón en la posición de "triple peligro" (entre la cintura y el pecho) de forma que el defensor no solo tenga que estar atento al pase sino también al tiro o a la entrada.

PASAR EN LA CLASE ES TAN IMPORTANTE COMO PASAR EN
EL CAMPO.

Los tipos de pases:

PASE CON UNA MANO . - (es uno de los pases que más se usan.
Se da mucho cuando se va driblando).

Puntos de enseñanza:

- * El balón se pasa con una mano, se tiene - asegurado con las dos antes de realizar el pase, pero a media extensión de los bra^zos se quita la izquier^da, y la derecha continúa empujando el ba^lón hacia el compa^ñe^ro.



(3a)

- * Proteje el balón y el pase del defensor.
- * Procura realizar el pase con la mano que tengas más lejos del defensor.
- * El balón se lanza con un golpe de muñecas y dedos.
- * El balón se mantiene inicialmente entre la cintura y el pecho con los dedos bien abiertos.
- * Practica este pase con ambas manos.

- * También se puede dar un pase picado.
- * En la ilustración # 3a (comienzo del pase con una mano) fíjate como el balón está alejado del defensor y que la mano izquierda está empezando a soltar el balón para permitir el lanzamiento completo de la mano derecha así como la continuación del movimiento .

PASES PICADOS . - (un pase bajo generalmente es difícil de interceptar es un pase excelente para finalizar el contrataque porque el que lo recibe puede disminuir o aumentar la velocidad dependiendo donde se de)

Puntos de enseñanza:

- * Puede ser un pase picado con una mano o con dos. La fotografía nos muestra un pase picado con dos manos.
- * Fíjate en la ilustración # 3b, en ella vemos la terminación del movimiento y como quedan las palmas de la manos mirando al suelo. Una vez lanzado las palmas están hacia abajo y afuera.
- * El bote debe producirse aproximadamente a mitad de camino, para asegurarnos que el balón llega lo suficientemente alto al compañero a quien pasamos.



(3b)

- * Solo se da un ligero efecto atrás en este pase.

PASE DE PECHO CON DOS MANOS . - (buen pase para distancias medias ya que las dos manos le dan fuerza se debe proteger del defensor).

Puntos de enseñanza:

- * Debe llevar algo de efecto hacia atrás, producido por el - golpe de muñecas y dedos esto hace que sea más fácil recibirlo en carrera.
- * El pase debe realizarse desde delante del cuerpo y se debe usar cuando el defensor está alejado o pasivo.



(3c)

- * Los dedos están ligeramente detrás del balón abiertos. Los pulgares están en la parte posterior y hacia arriba y casi - se miran el uno al otro, codos cerca del cuerpo (ilustración # 3c).
- * El balón se lanza, y a la terminación del pase se continúa el movimiento dejando los brazos extendidos y las palmas de las manos mirando al suelo.
- * Mantén los codos cerca del cuerpo golpe rápido de muñeca.

PASE DE BEISBOL . - (se usa para pases largos su ejecución es algo más difícil).

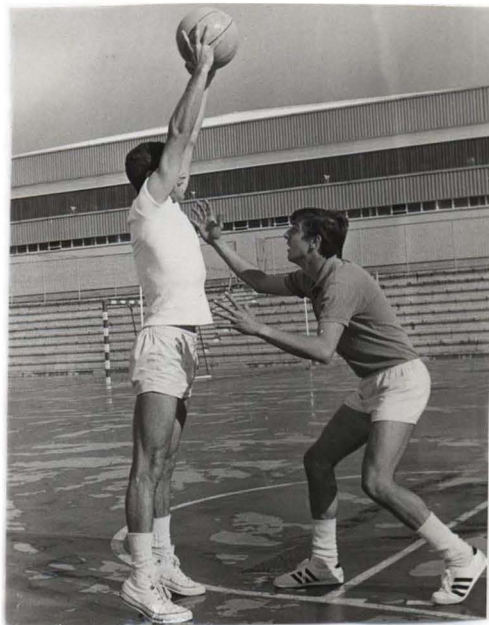
Puntos de enseñanza:

- * El balón está en una posición alta. Se sujeta con las dos manos según se lleva hacia atrás cerca de la oreja, donde la mano izquierda abandona el balón, mientras que la derecha está detrás del lista para llevarlo más hacia atrás antes de iniciar el pase.
- * Ahora el paso hacia delante es simultáneo a la traida del balón hacia delante y su lanzamiento.
- * Para dar un pase de beisbol con la derecha se adelanta el pie izquierdo. La mano derecha debe quedar hacia abajo al soltar el balón el cual debe llevar algo de efecto hacia atrás. Hay una rotación de la cadera al final del pase.
- * Debe ser un disparo. No debe llevar casi arco.
- * Entrena y analiza este tiro para que no te salga bombeado si la muñeca se te dobla hacia atrás el balón saldrá muy alto.

PASE DOS MANOS POR ENCIMA DE LA CABEZA . - (pase excelente para meter balones al pivot).

Puntos de enseñanza:

- * Comienza el pase con el balón en posición de triple peligro cuando vayas a dar el pase subelo encima de la cabeza. Muchos jugadores telegrafían este pase colocando el balón encima de la cabeza demasiado pronto y mirando hacia donde van a pasar. (3d)
- * Las manos y las muñecas están relajadas. Los dedos bien abiertos sobre el balón y las manos debajo o a los lados del mismo. El pase se realiza con un golpe rápido de muñecas y un poco de continuación.
- * Ten mucho cuidado, realiza el pase lo más rápidamente posible demasiados jugadores se paran con el balón encima de la cabeza. No hagas esto hasta que vayas a pasar.



PASE DE LADO . - (se usa cuando hay que dar un balón largo).

Puntos de enseñanza:

- * El balón se coloca en la palma y los dedos de la mano apoyándolo en la muñeca y la parte inferior del antebrazo. Con el balón sujeto de esta forma, el peso está en el pie retrasa

do viene hacia delante.

- * Parecido a un bofetón en una discusión.

(3f)



EL PASE DE GANCHO . - (no se usa mucho actualmente se puede usar cuando un jugador está muy acosado).

Puntos de enseñanza:

- * La posición inicial es generalmente de costado hacia donde se quiere dar el pase.
- * Ten adelantado o adelantada el pie izquierdo si vas a dar el pase con la derecha (ilustración #3g) comienza el movimiento del pase con las dos manos sobre el balón. -



Realiza una completa extensión del brazo con la mano derecha detrás. (En este punto ya se ha quitado la mano izquierda). Pivota sobre el pie izquierdo de forma que las puntas de ambos esten dirigidas hacia la dirección del pase.

(3g)

- * Los dedos de la mano que pasa estan bien abiertos y detrás del balón. Al realizar el pase coordina el movimiento de elevación sobre las puntas de los pies con un ligero pivote del -

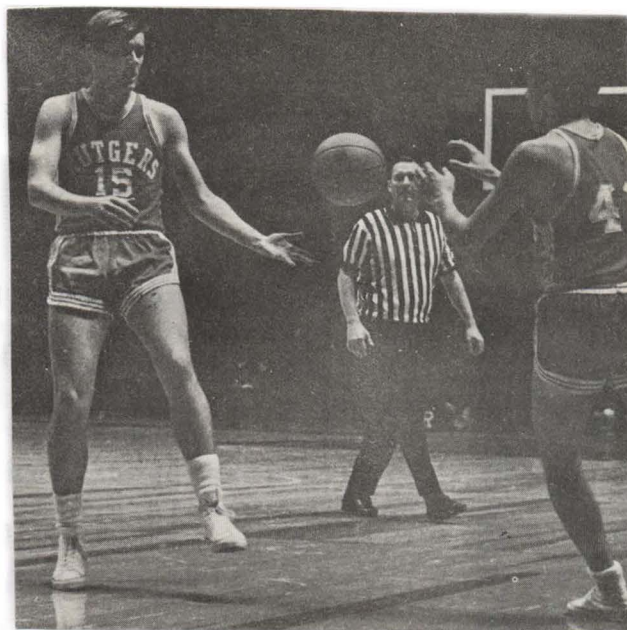
pie adelantado, extiende el brazo con la rodilla flexionada - hacia arriba y continua el movimiento haciendo que el balón salga por la punta de los dedos.

- * Este pase es una buena "salida" cuando el defensor te ha atrapado, de todas formas ten la seguridad de que tienes un compañero libre para pasar, ya que es un pase lento y se puede - sin más, ser un regalo para la defensa.

PASE DE MANO A MANO . - (se usa cuando se hacen "ochos" o cuando el atacante va detrás del jugador que tiene el balón).

Puntos de enseñanza:

- * El balón se mantiene cerca de la cadera más alejada del defensor. Sujeta el balón - con la palma de la mano debajo del mismo, y dale un pequeño empujón hacia arriba permitiendo que tu compañero lo coja.



(3h)

- * Todos los jugadores deben realizar este pase de igual manera, así evitaremos pérdida de balones.

C A P I T U L O _ _ I V

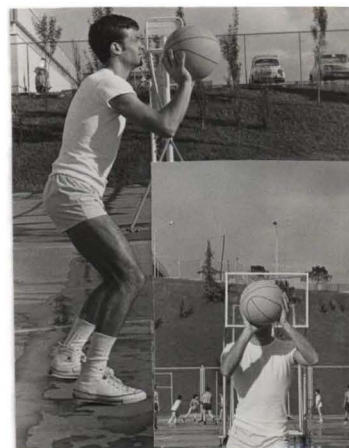
T I R A R

El secreto para convertirse en un buen tirador es aprender los fundamentos del tiro, dedicar tiempo a los entrenamientos organizados y concentración. "El 50% del tiro es de los hombros para arriba". Concentración, aprendizaje, estudio, recuerdo de cada punto y en que consisten son las claves del tiro.

No intento profundizar en el tiro ya que podría ser un libro aparte, pero si ofrecer algunas ideas acerca de los fundamentos de los buenos tiradores.

Ideas acerca del tiro :

- * Colocate de frente a la canasta y equilibrate antes de intentar el tiro.
- * La mano que tira detrás y debajo del balón, (la palma mirando a la canasta) dedos abiertos, el dedo índice aproximadamente en el centro del balón.
- * La otra mano a un lado del balón para mantenerlo en posición, no le atences con esta mano o interferirá tu tiro.
- * El codo de la mano que tira, metido cerca de tu costado



(4a)



(4c)

- * Las rodillas flexionadas, el peso del cuerpo sobre los talones.
- * Coge el balón de forma que puedas ver el aro por encima del mismo (ilustración 4a).
Según se mueve el brazo (movimiento del hombro) para dar el arco necesario, el antebrazo se mueve hacia la canasta (doblando el codo). El balón se lanza con la punta de los dedos según se da el golpe de muñeca; esto hará que el balón lleve efecto hacia atrás y aumenten las posibilidades de meter la canasta. El movimiento es de hombro, codo y muñeca.



(4d)

- * La ilustración # 4a muestra la posición de tiro.
- * Di adiós al balón según sale de tus dedos. Sigue el tiro.
- * Seguir el tiro es muy importante para un buen tirador (figura 4c).
- * Estáte seguro de que dejas el balón con una sola mano. No permitas que la otra mano interfiera el tiro. Debe separarse justamente antes de lanzarlo (ilustración # 4d).
- * Recuerda que no es suficiente saber como se tira, debes ser capaz de tirar. El tiro correcto comprende las mecánicas del tiro y el entrenamiento organizado.

Entrenamiento organizado:

- * No cojas unicamente el balón y tires. Concéntrate en lo que estás haciendo y en lo que quieres hacer. Analiza cada tiro

que realices.

- * Elige sitios del campo y practica desde estos.
Tira desde parado y en movimiento, yendo hacia la derecha e izquierda.
- * Tira contra presión. Haz que alguien te defienda.
- * Ponte metas cuando estés tirando. Meter diez desde un sitio, una vez que lo consigas inténtalo desde otro lugar.
- * Siempre que sea posible, practica el tiro cuando estés cansado.
- * Practica en condiciones parecidas al juego, cuando tires personales, nunca tires más de dos seguidas sin moverte.
- * Date cuenta cuando puedes tirar, procura tener un buen porcentaje.

RECUERDA LOS BUENOS TIRADORES SE HACEN, NO NACEN
Y SE HACEN A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO

C A P I T U L O V

FINTAS Y
ENTRADAS

Un jugador de baloncesto que no es un gran tirador se puede convertir en un gran jugador de ataque si finta bien y sabe jugar uno para uno. Cualquiera puede facilmente dominar y mejorar estos movimientos practicando por si mismo ... no necesita a los - otros nueve jugadores. Para aprender las fintas y entradas hay que recordar los siguientes puntos.

- * Abrete para recibir el balón en el área que tengas buen porcentaje de tiro. Serás mucho más peligroso si eres capaz de conseguir el balón en un lugar desde el cual puedas tirar y encestar.
- * Aprende a conseguir que tu defensor este en movimiento, esto hace que sea mucho más fácil recibir el balón ... especialmente contra presión.
- * Después de recibir el balón debes pivotar y colocarte de cara a la canasta. Un error muy común en muchos jugadores es que raramente giran y se ponen de cara a la canasta.

MIRA A LA CANASTA, SE UN PELIGRO PARA TU DEFENSOR.

- * Coloca el balón en posición de triple peligro ... entre la cintura y el pecho. Cuando tengas el balón en esta área de triple peligro te permitirá:

- 1) Realizar un tiro de media distancia
- 2) Fintar y escaparte por uno u otro lado
- 3) Pasar el balón

- * Aprende a volverte y ponerte de cara a la canasta y MANTEN LA POSIBILIDAD DE DRIBLAR a demasiados jugadores les gusta poner el balón en el suelo tan pronto como lo han recibido, esto elimina sus posibilidades de fintar y entrar a canasta.

Teniendo en cuenta todos estos puntos, vamos a ver la importantísima posición del jugador.

EQUILIBRIO . - En la ilustración 5a , notamos lo siguiente:

- * Está de frente a la canasta y la está mirando.

- * Balón en la triple posición de peligro.

- * Los pies dirigidos a la canasta y uno de ellos está adelantado.

- * Las rodillas flexionadas - posición agazapada - ésta flexión de rodillas le hace

estar listo para marcharse en cualquier dirección.

- * La cabeza está levantada de forma que siempre puede dar un pase si algún compañero está libre debajo de la canasta. Un problema que tienen los jugadores que driblan demasiado es que acaban mirando al suelo y no ven al compañero desmarcado.



(5a)

- * Notese como el cuerpo está cuadrado con respecto a la canasta. Se debe estar equilibrado y relajado.

- * El balón debe estar en una posición tal que es té preparado para finalizar a la vez que está protegido.



(5b)

- * Notarás que en la ilustración 5a el pie izquierdo se usa como pie pivote y que la finta se realiza con el derecho. Todos estos movimientos se pueden usar para ir bien a la derecha o a la izquierda. Casi todos los jugadores diestros prefieren usar el pie izquierdo como su pie pivot. Una vez alcanzado - cierto dominio con un pie se debe trabajar el otro ya que hay que sentirse con la misma comodidad con ambos pies pivots.

Cuando se enseñe esta finta hay que poner énfasis en que el jugador mueva su pie de finta detrás del de pivot (ilustración 5b). Esto hará que el jugador tenga más posibilidades de fintar que si tiene ambos pies paralelos.

Algunos entrenadores argumentan que esta posición - de pie retrasado hace que sea más fácil para el defensor presionar (ilustración 5c). Contra esta presión hay que retrasar el pie de finta y al mismo tiempo realizar un cambio de dirección de pivot (ilustración 5d). El jugador puede driblar hacia ca-

nasta o si el defensor es capaz de reaccionar con la suficiente rapidez para defender este movimiento realiza de nuevo el pivotaje y se situa - en posición de hacer una nueva finta para escaparse.

Creo que existen más ventajas que inconvenientes para el atacante que utiliza éste tipo de finta.



(5c)



(5d)

Ahora estamos listos para realizar las fintas y conseguir que el defensor se ponga en acción. Partiendo del equilibrio básico ya ilustrado comenzamos por :

FINTA A LA DERECHA RETROCESO Y TIRO . - El defensor nos señala el movimiento a realizar, en éste caso después de la finta a la derecha, si el defensor retrocede lo suficiente y el jugador - está en un área de buen porcentaje de tiro, este lo realiza.

Para su enseñanza usamos la cuenta de tres; uno, es la finta; dos, es el retroceso y equilibrio y tres, es el tiro.

Puntos de enseñanza:

- * La finta debe ser un paso corto hacia delante (no hacia un lado) queremos que el defen-



(5e)

sor retroceda (ilustración 5e). Hay que lograr una apariencia total del movimiento usando el pie, la cabeza, el hombro y el balón (aunque hay que estar listo para protegerlo). Relajate al realizar la finta, flexiona las rodillas.



(5f)

¿tienes la cabeza levantada y estas mirando hacia delante ?

- * Después de la finta cuando retrocedas para tirar no te precipites - EQUILIBRATE y entonces tira (ilustración 5f). Estate seguro de que dices "adios al balón" de forma que realices una prosecución correcta del tiro.

- * Se puede hacer el mismo movimiento usando el pie derecho como pie pivot y realizando la finta con el izquierdo. Un tirador diestro probablemente querrá llevar su pie izquierdo (pie de finta) detrás del derecho de forma que éste esté ligeramente adelantado con respecto al izquierdo al tirar.
- * Usa la cuenta de tres al practicar esta finta. Mantén siempre la cabeza levantada. Relájate, ten las rodillas flexionadas, realiza una buena finta con un paso corto y rápido, retrocede, equilibrate y tira.

FINTA A LA DERECHA SUSPENSION . - Este tiro es más difícil y solo lo deben usar jugadores más hechos. Se finta a la derecha y en vez de retroceder para equilibrar nos levantamos en suspensión dentro de la finta (aunque en equilibrio). Se mantiene el pie derecho adelantado y se salta sin atrasarlo.

Puntos de enseñanza:

- * La primera finta debe hacerse dando un paso pequeño (como todas las fintas de estas series), de forma que puedas tirar la suspensión sin mover el pie pivot.
- * Si el defensor reacciona a la finta moviéndose hacia atrás tira en suspensión sin mover el pie pivot.

FINTA A LA DERECHA Y ENTRADA POR EL MISMO LADO

Nuevamente una buena finta hacia la canasta. Si el defensor no reacciona ante ella (si lo hace tira suspensión) mete la pierna derecha y escapa hacia la canasta. Usa una cuenta de dos para

aprender este movimiento; a la cuenta de uno se realiza el paso de finta, a la de dos, metemos la pierna derecha y nos escapamos.

Puntos de enseñanza:

- * Paso corto hacia la canasta debes ser capaz de tirar en ésta posición si el defensor retrocede.

- * Para no hacer camino, el siguiente movimiento debe ser - con el pie derecho, muevelo tan lejos - como te sea posible y mantente cerca del defensor (ilustración 5g).



(5g)

- * Según metes la pierna derecha, impulsate con la izquierda y LANZATE al aro.

- * Metete entre el defensor y la canasta según entras.

FINTA DE PASO CRUZADO . - Este movimiento comienza con una finta a la derecha, para luego cruzar la misma pierna y escaparse hacia la izquierda.

Puntos de enseñanza:

- * Buena finta de paso corto a la derecha, pivote sobre el pie - izquierdo, paso del balón al lado izquierdo con un movimieno

to rápido simultaneo al -
cruce de la pierna dere-
cha. Según pones el balón
en el suelo levanta el pie
pivot y sobrepasa al de-
fensor, llevando el hombro
derecho bajo.

- * Para aprender el movi-
miento trabajamos con
la cuenta de tres. Uno,
se realiza la finta a la
derecha; dos, se lleva
el balón a la izquierda, se pivota, se cruza la pierna derecha
hacia la izquierda y tres, se pone el balón en el suelo, se le-
vanta el pie pivot y se EXPLOTA hacia la canasta.



(5h)



(5i)



(5j)

- * La ilustración 5h muestra el principio del movimiento con el paso corto hacia la derecha. En este momento el atacante puede tirar en suspensión, escaparse hacia la derecha, o realizar el paso cruzado dependiendo de la reacción de la defensa.
- * La ilustración 5i, el balón ha sido cambiado rápidamente al lado contrario date cuenta de la protección del balón.
- * La ilustración 5j muestra la finta del paso cruzado con la pierna derecha manteniéndose siempre lo más cerca posible del defensor. No te alejes de él.
- * Ten cuidado de no "caminar" en este movimiento. El balón no debe abandonar tu mano antes que el pie pivot se despegue del suelo. No fintes hacia la derecha, y te escapes hacia la izquierda con el pie izquierdo. Ten la seguridad de que no mueves el pie pivot al fintar hacia la derecha.

ARRIBA Y ABAJO . - Este movimiento comienza igual que los -
previamente descritos. Realiza una buena finta hacia la derecha (paso corto) entonces vuelve atrás como si fueras a tirar en suspensión. Procura realizar un amago como si verdaderamente fueras a tirar. Si el defensor reacciona a la finta llevando el peso del cuerpo hacia delante o levanta el brazo para taponar el tiro, mueve la pierna derecha hacia delante y escapa a la canasta. En la ilustración 5k vemos como el defensor reacciona a la finta del atacante moviéndose hacia la derecha para cerrar el sus-
puesto tiro, el atacante realiza el paso cruzado y se escapa hacia la izquierda.

Puntos de enseñanza:

- * Paso corto seguido de un retroceso levantando la cabeza y el balón para fintar basta con un ligero movimiento del balón hacia arriba.
- * Para no "caminar" el comienzo del - dribling debe iniciarse levantando el pie derecho.
- * Arriba y abajo. Finta "arriba" con el - balón y "dribla" por debajo del defensor cuando reacciona a tu finta.
- * Si el defensor no reacciona debes ser capaz de tirar desde fuera.



(5k)

TWISTER . - Este es un movimiento de ataque más complicado, pero uno de los mejores. Consta de dos fintas una con el cuerpo y otra con el balón. El jugador con su pie izquierdo como pie pivot mueve el balón y el cuerpo hacia la izquierda, rotando la cintura. El pie que finta va también hacia la izquierda pero ligeramente retrasado con relación al pie pivot (ilustración #51). Se vuelve a traer el balón hacia la derecha al mismo tiempo que se empieza a impulsar con el pie izquierdo y se extiende el derecho para escapar hacia la canasta.

Puntos de enseñanza :

* Es importante realizar el "giro" cuando llevas la pelota hacia la izquierda. Utiliza también los hombros y la cabeza en la finta a la izquierda.

* Los pies no están paralelos durante esta finta. El pie que finta está ligeramente retrasado no justamente detrás del pie pivot. Se mueve hacia el lugar de la finta (ilustración 5m).



(51)



(5m)

* Según fintas hacia la izquierda, todo el peso está sobre el pie izquierdo. Si el defensor reacciona hacia la finta, impulsate sobre el pie izquierdo, extiende la pierna derecha y LANZATE hacia la canasta.

* Si el defensor no reacciona a la finta de la izquierda cruza el pie derecho y

escapate por la izquierda.

* La ilustración 51 muestra el comienzo de la finta; la 5m

el "giro" , y la 5n la impulsión del pie izquierdo y extensión de la pierna derecha.

- * Notese lo cerca que el atacante se encuentra del defensor en la ilustración 5n. Notese también la protección del balón.



(5n)

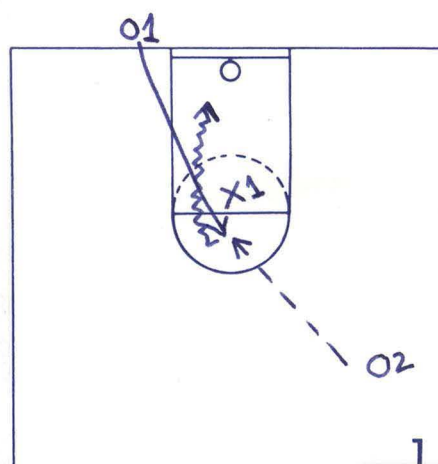
C A P I T U L O VI

MEJORANDO EL JUEGO DE ATAQUE DEL HOMBRE ALTO .

El hombre alto en baloncesto tiene una ventaja su altura. Si la utiliza inteligentemente puede mejorar su juego de ataque. Debe trabajar las fintas y las entradas así como el resto de fundamentos descritos en este libro, pero también tiene que trabajar otros movimientos de ataque que le serán de utilidad para - cuando juegue por dentro, de espaldas a la canasta, o tenga que rebotear.

FINTAS Y ENTRADAS. - Tiene que entrenar los movimientos básicos explicados en otro capítulo. Debe entrenar estos movimientos en las posiciones de alero, en la esquina y en la prolongación de la personal, así como en el poste alto; cuando entrene en esta última posición debe recibir el balón de espaldas al aro, darse la vuelta y entonces realizar las fintas. Para esto se puede - utilizar la siguiente rueda

01 se mueve a la posición de poste alto, X1 es el defensor y reacciona al movimiento de 01, para luchar por la posición. 02 pasa a 01 una vez - que este ha cogido la posición. 01 se da la vuelta para ponerse de cara a la canasta y realiza un movimiento ofensivo.



(6a)

Además de las fintas y entradas anteriormente vistas, el hombre alto tiene un movimiento extra de METER LA PIERNA. Es

te movimiento se realiza estando el atacante de espaldas a la canasta en las inmediaciones de la zona de tres segundos. Estando de espaldas a canasta y con el balón en las manos, el atacante realiza una finta hacia la derecha como si fuera a meterse hacia la canasta, según reacciona el defensor mete la pierna izquierda, pasa el peso del cuerpo a este pie y comienza a pivotar hacia la canasta; según completa el pivotaje, pone el balón en el suelo y entra a canasta.

Puntos de enseñanza:

- * Los pies no se mueven en la finta del cuerpo; únicamente la cabeza, el cuerpo y el balón es muy importante mover el balón hacia el lado de la finta. Deja que el defensor "vea un poco el balón".
- * Al meter la pierna hacia el aro, debes dar un paso largo y materialmente enganchar al defensor con tu pierna.
- * Tu segundo paso debe ser lo más largo posible y debes llevar el brazo levantado para proteger el balón. Impulsate sobre tu pie derecho.

- * Esta finta también se puede realizar por la izquierda. Si recibes el balón con ambos pies a la misma altura puedes moverte para cualquiera de los dos lados.

En la ilustración 6G fijate como ambos pies están a la misma altura y como se



(6b)

"enseña" el balón por encima del hombro derecho. La -

finta también se podía haber realizado hacia la izquierda.



La ilustración 6c muestra como se mete la piera izquierda.

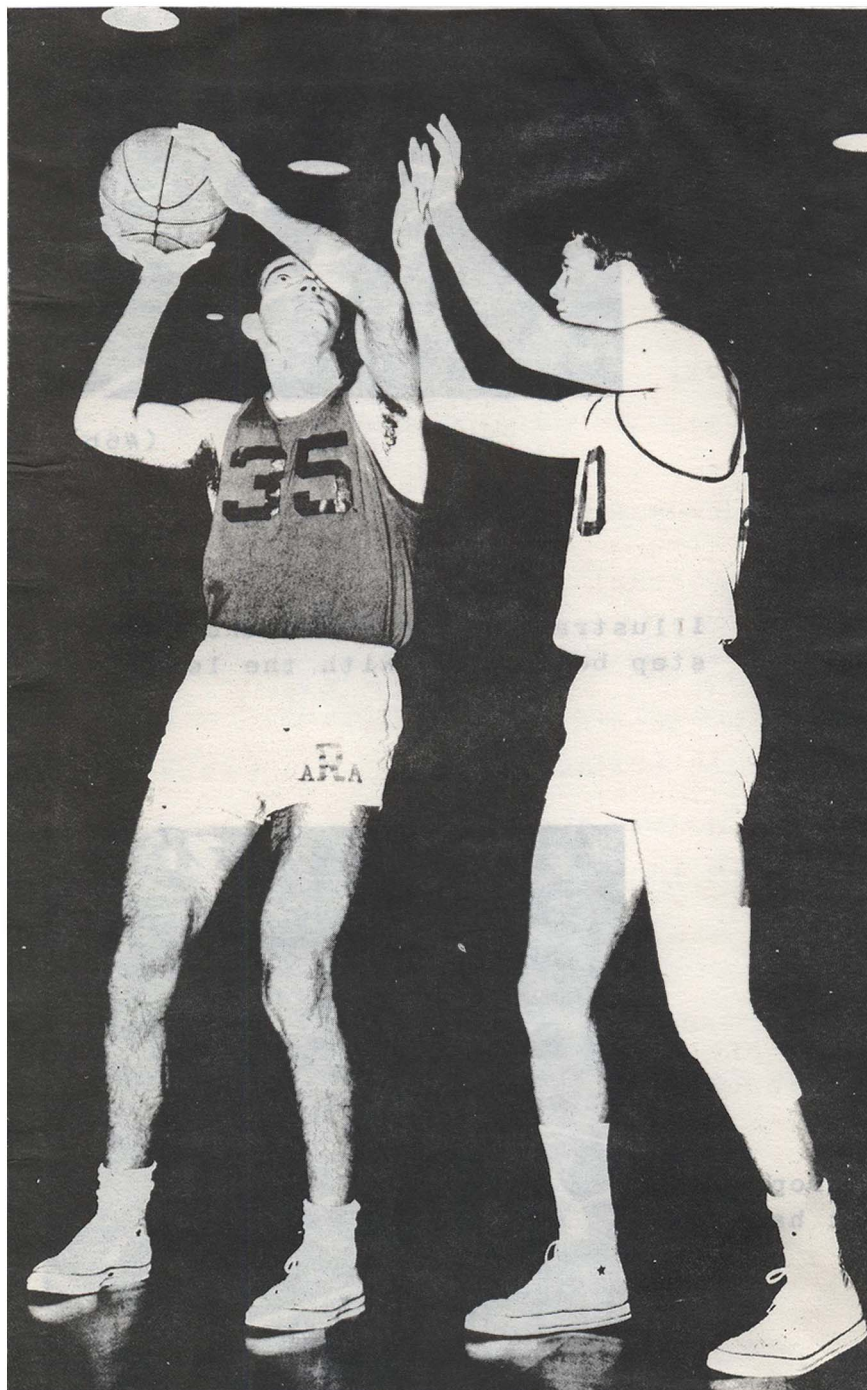
(6c)

El jugador (ilustración 6d) se ha impulsado con el pie derecho, ha puesto el balón en el suelo, protegido con su brazo izquierdo y entra hacia la canasta.



(6d)

MOVIMIENTO POWER . - Debido a la naturaleza de su posición, el hombre alto se encontrará así mismo jugando cerca de la canasta. Cuando más cerca se está de la canasta menos espacio hay, debido al mayor número de jugadores y los defensores son mucho más agresivos. En estas condiciones el movimiento POWER es de gran utilidad. Es un tiro para usarse cerca del aro después de una entrada o un rebote ofensivo.

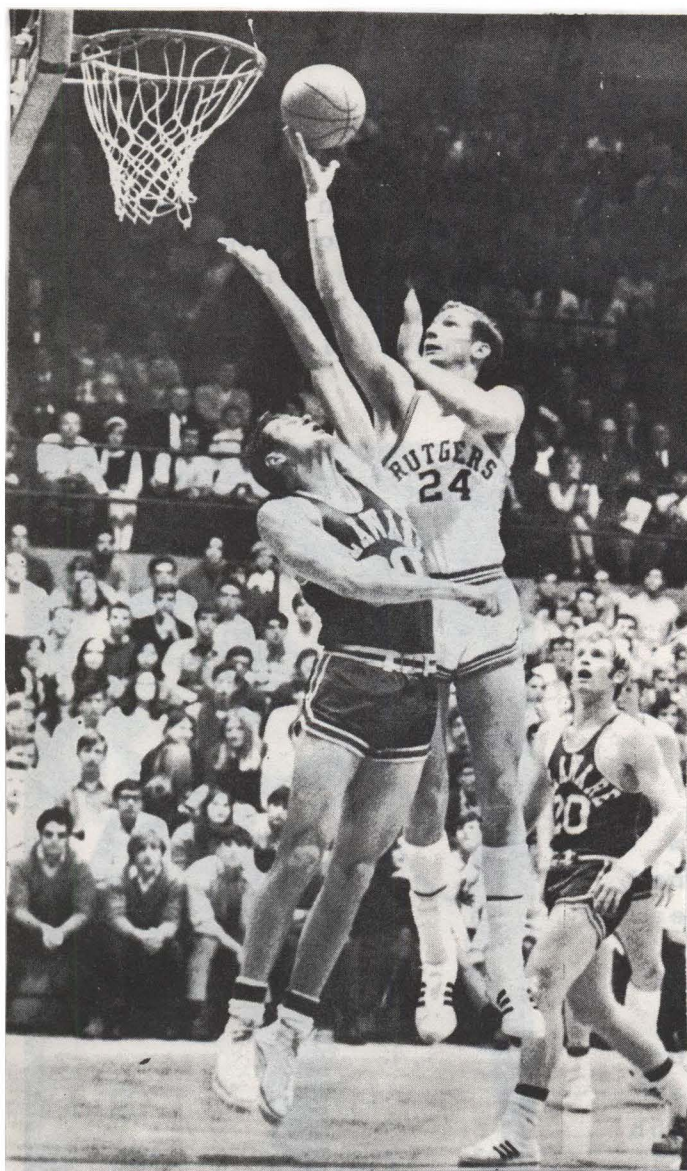


(6e)

Puntos de enseñanza :

- * El tiro se realiza con cualquiera de las dos manos según en el lado que se encuentre el jugador, sí se está en la derecha con la mano derecha.
- * El balón se sujeta en una posición alta alejada del defensor y protegida lo más posible. En la ilustración 6e, vemos la protección del brazo izquierdo.
- * Los pies están generalmente dirigidos hacia la línea de fondo.
- * El jugador salta hacia el aro todavía protegiendo el balón. Usa el tablero para este tiro.
- * Se puede usar una finta de cabeza cuando se realiza el tiro. Para ejecutar la finta el jugador flexiona ligeramente las rodillas como si se fuera a sentar, levanta un poco el balón y - amaga un movimiento hacia atrás de la cabeza, espera un segundo para que el defensor reaccione y luego tira.
- * El jugador debe estar imbuido dentro de la filosofía del tiro "POWER ": Cada movimiento es hacia la canasta, nunca se lleva el balón por delante, se espera el choque y este no debe influir en el tiro.

BANDEJA . - Otro movimiento ofensivo de gran valor para el hombre alto cuando está cerca de canasta es el tiro en BANDEJA . Para realizar este tiro el jugador estando de espaldas a la canasta salta hacia ésta con el pie cambiado (pie derecho si tira con la mano derecha) extiende el brazo hacia el aro y deja el balón con la mano por debajo (ilustración 6g).



Puntos de enseñanza:

- * Este movimiento se puede hacer - sin o con dribling dependiendo de la distancia a que se está del aro.
- * Asegurate de extender el brazo y de saltar con fuerza hacia el aro. - El movimiento que llevas te ayuda a lanzar el balón.

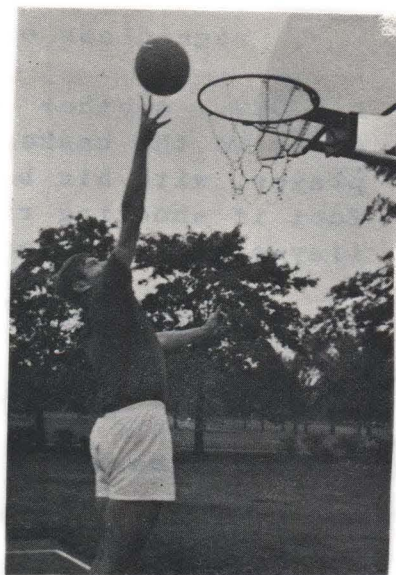
(6g)

JUEGO OFENSIVO EN EL TABLERO . - Es importante que el hombre alto entrène movimientos de ataque cuando coge un rebote. Las siguientes ruedas sirven para desarrollar la habilidad del jugador para saltar, reaccionar y encestar después de un rebote.

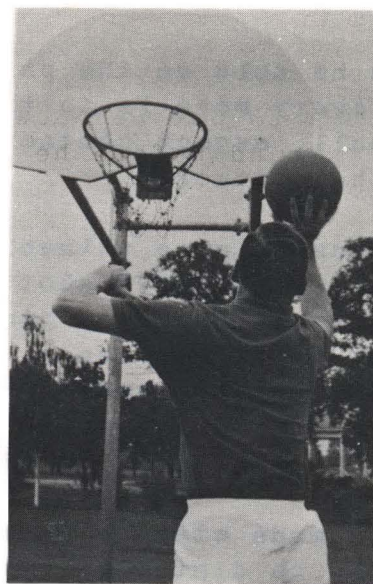
Ruedas de salto . - El jugador se coloca debajo del aro y cuenta cuántas veces es capaz de tocarlo en un minuto. Debe hacer tres series y sumar el número de veces que lo ha tocado. Primero se toca con la mano derecha, luego con la izquierda y por fin con ambas. Si el jugador toca el aro con facilidad se elevan las metas, por ejemplo : tocar el aro con la palma de la mano, o si el jugador no es capaz de tocarlo haz que toque un punto de la red.

Rueda para controlar el palmeo . - El jugador se coloca a la derecha de la canasta, lanza el balón contra el tablero y salta para palmear cinco veces consecutivas el balón contra éste, después del quinto palmeo se lanza a encestar. Se repite esto en el lado izquierdo usando la mano izquierda. Cuando se palmea es importante controlar el balón con la punta de los dedos y saltar lo más alto posible y si es necesario dar más de un salto, realizarlo tan rápidamente como se pueda. La mano que no palmea se debe usar para proteger el balón. (ilustración 6h).

Rueda de fuerza en el palmeo . - En ésta rueda se busca que el jugador salte con fuerza y controle el palmeo. El jugador se coloca a la derecha del aro y lanza el balón contra el tablero de forma que rebote por encima del aro, salta todo lo que puedas para palmearlo dentro del aro, si fallas continua palmeando hasta que encestes.



(6h)



(6i)

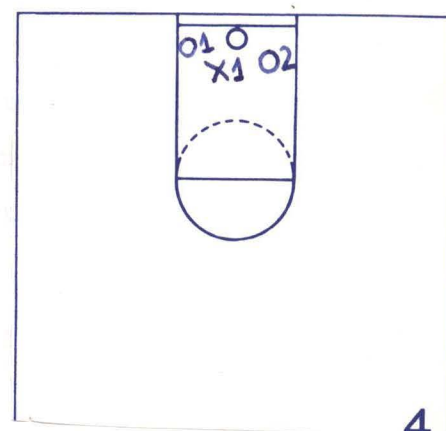
El balón se palmea con la punta de los dedos y la mano libre sirve de protección. Trabaja en ambos lados de la canasta y utiliza las dos manos.

Suspensiones. - El jugador se coloca en el lado derecho de la canasta en la posición de tiro "POWER". Realiza el tiro y va hacia el lado izquierdo, coge el balón según cae a través de la red; realiza el tiro desde el lado izquierdo en la misma posición que en el lado derecho. Esto se repite de lado a lado. Es una buena idea controlar el número de veces que encestras en 1 minuto y en varias series; ya sin controlar el número de encestes puedes hacer lo mismo pero añadiendo una finta de cabeza antes de cada tiro.

Reacción. - Esta rueda requiere dos jugadores. X1 se coloca de cara al aro, a medio metro de él ; X2 se coloca con el balón en el semicírculo ; se le indica a X1 que debe girar cuando X2 grite "ya" coger el balón, saltar hacia el aro y tirar. X2 debe variar los pases, picado, dos manos, etc....

GUERRA . - X1 lanza el balón contra el tablero para que rebote, una vez que lo coge intenta encestar (no vale palmear). 01 y 02

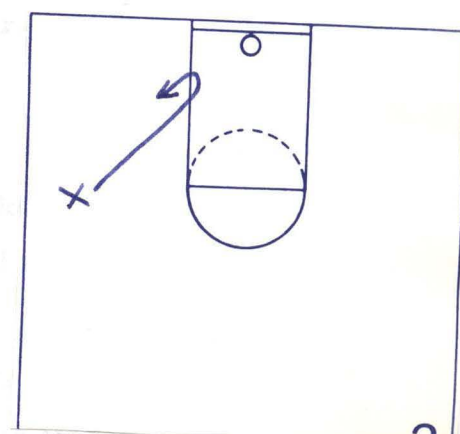
intentan impedir que lo meta. Se busca la agresividad y el contacto pero no se permite agarrones ni empujones. Una vez que se que se encesta o 01 o 02, se coge el balón y se comienza de nuevo.



(6j)

MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN EL BALÓN . - Aparte de los movimientos sin el balón descritos en otro capítulo, los aleros y postes tienen la oportunidad de realizar los siguientes movimientos.

Gancho de fondo . - Este movimiento se puede realizar desde cualquier posición después de un pase mano a mano o según el jugador con balón se dirige hacia el que no lo tiene.



(6k)

El movimiento consta de un corte alejándose del balón y un pivotaje de vuelta hacia él, viendo al balón y al defensor.

Puntos de enseñanza:

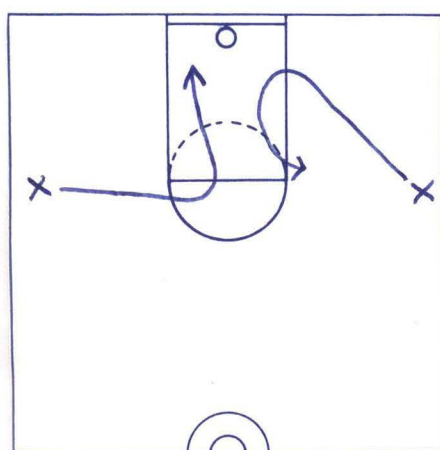
- * Este movimiento se realiza cuando el defensor no está entre ti y el balón, puede estar a tu lado o detrás.

- * El pivote se realiza con el pie más cercano a la dirección que quieras girar. El jugador en la ilustración 6j, se está moviendo hacia la línea de fondo, pivota sobre su pie derecho y se - aleja de ésta.
- * Una vez que has pivotado estableces una posición de poste. Si no recibes el balón abandona la posición y continua el movi-miento, no te mantengas mucho tiempo porque taponarás el - centro.
- * El gancho de fondo (pivote) se puede hacer alejandose de la línea de fondo sobre el pie derecho o acercandose sobre el iz-quierdo.

Loop. - Si el defensor juega entre el atacante y el balón, comenzamos a alejarnos de éste (después de un pase mano a mano o - cuando el jugador que dribla se acerca a nosotros) y entonces - damos un rodeo por detrás del defensor.

Puntos de enseñanza:

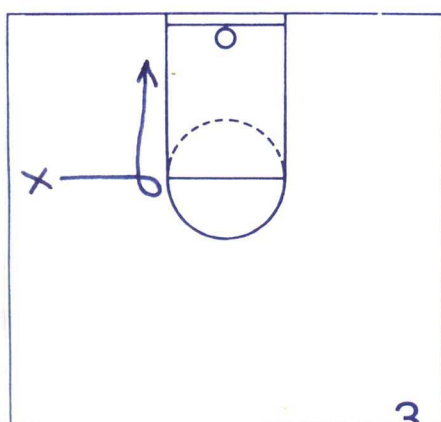
- * Es muy similar al movimiento "backdoor" excepto que debido a la posición y el ángulo que lleva el jugador, éste tiene que regresar.



- * Casi todos los defensores, una vez que llegan a cierto punto, - en un corte se abren hacia el - balón. Realizando este "looping" somos capaces de perder con-tacto con el defensor y tener - una mejor oportunidad de des-marcarnos para que nos devuel-van el pase.

Corte de esquadra . - En este movimiento el atacante comienza a cortar alejándose del balón, pero en vez de dirigirse hacia la línea de fondo como en el "loop" y el "gancho de fondo" se mueve hacia la raya de personal, aproximadamente a la intersección de la raya de personal con la lateral de la zona, realiza un gancho de fondo y sigue hacia abajo para recibir un pase.

Puntos de enseñanza:

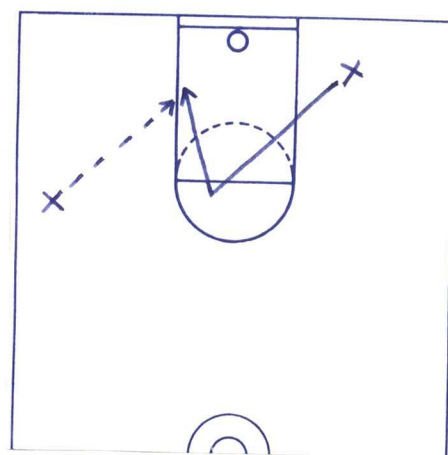


(6m)

* Este movimiento se usa si el defensor te permite realizar el gancho de fondo entre el defensor y el balón.

* Una vez que se realiza el gancho de fondo, el atacante corta hacia la canasta para el pase; un tiro o establecer una posición de poste para recibir un balón y realizar un movimiento desde esa posición.

Corte en V . - Es un movimiento excelente para un poste bajo situado en el lado opuesto al balón; comienza el movimiento cortando hacia el balón a la posición de poste alto; justamente antes de llegar a esa posición si el defensor lucha por conseguirla, - corta por detrás de éste para - establecer una posición de poste bajo en el lado del balón.

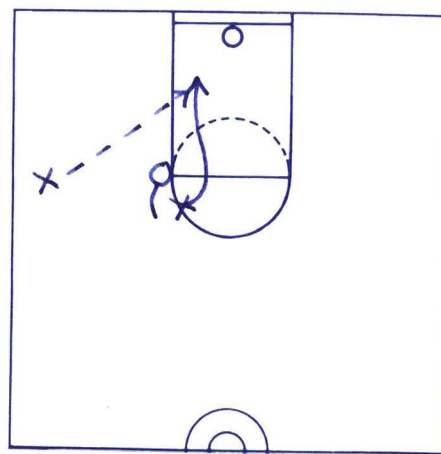


(6n)

Puntos de enseñanza:

- * Si el defensor no lucha por la posición colócate en el poste alto nunca intentes cortar por detrás.
- * Según el cortador se aproxima al poste alto, debes colocar el pie más cercano a la raya de personal, pivotar e impulsarte con fuerza por detrás del defensor hacia canasta.
- * Extiende la mano más cercana a la canasta como punto de referencia al pasador.
- * Es importante que el cortador se mantenga flexionado cuando realiza el cambio.

Giro . - Este movimiento se usa cuando un jugador está de poste alto por el lado del balón. Si el defensor marca muy por delante para impedir el pase el poste gira momentaneamente - da la espalda a la canasta, corta a una posición de poste bajo por el lado del balón.



(60)

Puntos de enseñanza:

- * El movimiento de "giro" debe ser muy rápido, consecuentemente al practicar esta parte del movimiento es muy importante aprender a mantenerse equilibrado y estar preparado para recibir el balón.
- * "El giro" se puede realizar como el movimiento de "meter la pierna". El pivot en la ilustración metería su pierna izquierda y se impulsaría sobre la derecha.

- * Es también muy efectivo fintar un movimiento de giro para mitigar la presión en el poste alto.

C A P I T U L O VII

ATAQUE SIN

EL BALON

La mayor parte del tiempo de un jugador en ataque, se encontrará sin el balón; por lo tanto es necesario que aprenda a ser peligroso sin el balón.

Los movimientos de ataque se dividen en unos pocos básicos que pueden ser usados por cualquier jugador en las diferentes posiciones y situaciones. Recuerda las siguientes reglas para los movimientos de ataque.

- * Debes estar siempre en movimiento un jugador parado es siempre fácil de defender.
- * No te muevas siempre en la misma velocidad, usa cambios de ritmo.
- * Presta atención al movimiento global de tu equipo, no hay que rodear al compañero que tiene el balón.
- * Da unos pasos o finta al lado contrario del que quieres ir.
- * No te impacientes, "trabaja" para desmarcarte y recibiras el balón y marcarás los dos puntos más fáciles de tu carrera.

Siempre que haya una situación de dos para dos o tres para tres algunos de los siguientes movimientos básicos serán evidentes.

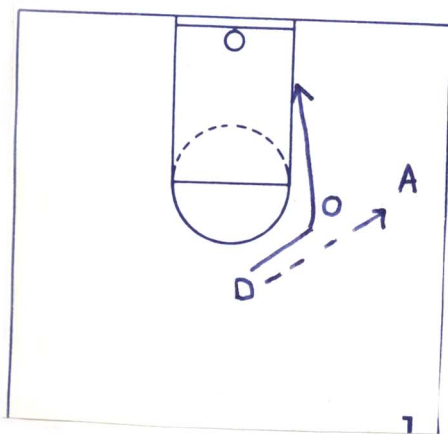
BACKDOOR . - Este movimiento se realiza cuando el atacante corta por detras del defensor hacia la canasta (ilustración # 7a y #7b).



(7a)



(7b)



(7c)

Puntos de enseñanza :

- * De mayor efectividad cuando el defensor presiona y esta entre el balón y el atacante.
- * El atacante hace un movimiento hacia el balón (ilustración # 7a) entonces corta por detras del defensor (ilustración # 7b) hacia la canasta.
- * El backdoor lo puede utilizar cualquier jugador desde el lugar del campo donde este.
- * El corte se puede realizar moviendose hacia el balón o alejandose de este.



(7d)

CORTE POR EL DENTRO . - Es un corte que realiza un atacante entre el defensor y el balón (ilustración # 7c).

Puntos de enseñanza :

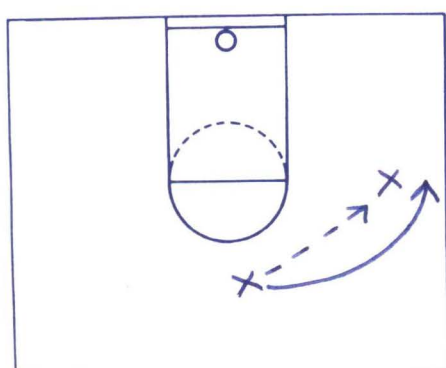
- * El jugador puede hacer un movimiento alejandose del balón, volver y realizar un corte por dentro.
- * No es necesario cortar alejandose. Si el defensor lo consiente un corte por dentro se puede realizar sin ninguna finta.
- * Puede realizarlo cualquier jugador desde la posición donde este.

CORTE POR DETRAS DEL BALON . - Este movimiento se realiza pasando a un compañero y cortando por detrás de él para una devolución de pase.

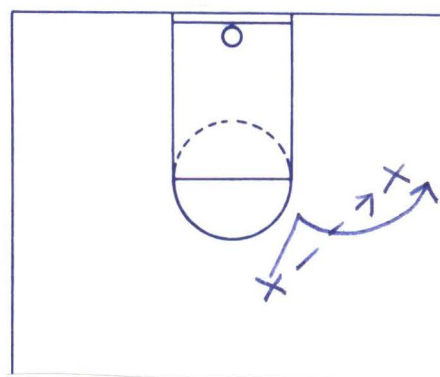
También se puede hacer simplemente cortando por detrás del hombre que tiene el balón, no es necesario haberle pasado antes de cortar.

Puntos de enseñanza :

- * Es importante para el jugador que corta realice antes un cambio de dirección (ilustración #7e y #7f).



(7e)



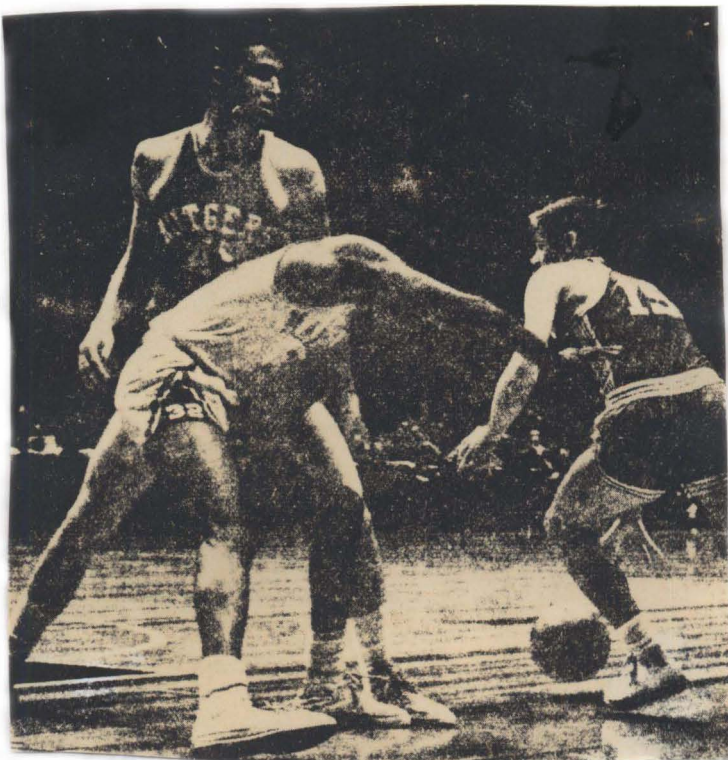
(7f)

- * El pase de mano a mano debe ser ejecutado correctamente. El balón se protege con dos manos, y según se da al cortador debe rodar por la punta de los dedos con un ligero giro de muñeca.
- * Una vez detrás de la pantalla el atacante puede tirar o entrar.
- * Si no recibes el balón después de cortar por detrás, vete hacia la canasta (ver ilustración #7f).

Nota la forma correcta de ir por detrás y acuerdate que si no recibes el balón debes cortar hacia la canasta.

BLOQUEOS . - Un bloqueo es un método legal de obstrucción a un defensor, sin producir contacto . Se puede hacer un bloqueo a un jugador parado o en movimiento. El atacante a cuyo defensor se bloquea puede tener o no el balón. Para que sea un bloqueo legal y por lo tanto que no sea personal debe observar los siguientes puntos.

- * Colocate de forma natural no abras los brazos.
- * Si el jugador que bloquea está en el campo de visión del defensor (por delante o a un lado), se puede poner todo lo cerca de él como quiera pero sin tocarle.
- * Deja que el defensor choque. Mientras el bloqueador este parado, la responsabilidad del contacto es del defensor.
- * Si el bloqueador no esta en el campo de visión del defensor (por detras) no puede cojer una posición más cercana a un paso de él .
- * El bloqueador - no puede cojer una posición tan próxima a un oponente en movimiento de forma que a éste - le sea imposible evitar el contac-to parandose o - cambiando de dirección.



(7g)

- * Cuando el defensor choca, el bloqueador no se puede mover excepto en el mismo camino que lleva su oponente.

Bloqueo de frente. - Se realiza un bloqueo de frente cuando el bloqueador está de cara al defensor.

Puntos de enseñanza :

- * El bloqueador debe tener una base de sustentación gran de y buen equilibrio. Fijate en la ilustración # 7g.
- * Recuerda, si estas bloqueando a un oponente que está - parado, por delante o un lado, acercate lo más posible pero sin producir contacto. Si lo haces por detrás déja le el suficiente espacio.
- * Ten el cuerpo listo para amortiguar el golpe.
- * Extiende los brazos hacia abajo y cruza las manos. Es to te da una protección extra para el contacto. No pongas las manos en las caderas ni en el pecho, ni extiendas los brazos horizontalmente. Todas estas acciones constituyen uso ilegal de brazos y manos en los bloqueos.
- * Mantén el bloqueo hasta que el atacante tenga tiempo su ficiente para entrar o tirar. Si no realiza un movimien to en un cierto espacio de tiempo, deja sitio marchando a otro lugar del campo.

Bloqueo por detrás . - Se produce un bloqueo por detrás - cuando el bloqueador da su espalda al defensor. Este tipo - de bloqueo es más fácil de realizar, pero le da una mayor posibilidad de que le devuelvan el pase si la defensa cambia.

Puntos de enseñanza :

- * El bloqueador debe tener una base de sustentación gran de y buen equilibrio.

- * El bloqueador de la espalda al defensor.
- * Flexionate un poco y coloca las manos en las rodillas
- * Estate preparado para amortiguar el golpe. Cuando se produce el contacto aguanta, luego corta hacia la canasta.
- * Mantén el bloqueo hasta que tu compañero tenga suficiente tiempo para tirar o entrar. Si no hace ningún movimiento en un tiempo razonable, marchate a otro lado del campo.

BLOQUEAR Y SEGUIR . - Este es un movimiento que hace un bloqueador después que su compañero comienza la entrada. Es de máxima efectividad si los defensores cambian, y puede traducir se en una canasta del jugador que bloquea y sigue.

Puntos de enseñanza :

- * Partiendo de un bloqueo de frente, se pivota el pie más cercano a la canasta metiendo la otra pierna hacia ésta. Siguiendo de esta manera permite al bloqueador ver siempre el balón .
- * En la ilustración # 7g el bloqueador pivotaría sobre el pie derecho y metería la pierna izquierda hacia la canasta .
- * En un bloqueo de espaldas no es necesario pivotar para seguir, basta con cortar hacia canasta.
- * Es muy importante controlar el tiempo del movimiento. Si bloqueas no sigas hasta después del contacto con el defensor y tu compañero haya empezado su movimiento.
- * Intenta seguir entre tu defensor y el balón.

C A P I T U L O V I I I

CONCLUSIONES

A lo largo de todos los capítulos, se han tocado la mayor parte de los fundamentos ofensivos del baloncesto, indicando cuando se deben utilizar, el porqué de sus mecánicas y la forma de aprender su ejecución correcta, dividiéndolos en partes, así como ciertas ruedas que, aún siendo típicas de un entrenamiento organizado, son aptas para que las realice el jugador por su cuenta.

- * En un futuro próximo será necesario que, el jugador que quiera mejorar, tenga que dedicar tiempo extra fuera del entrenamiento planeado si quiere llegar a destacar.
- * Las causas de esto serán, principalmente, dos :
 - Las defensas presionantes.
 - Un mayor número de practicantes.
- * El jugador necesitará intelectualizar y analizar sus movimientos (sabra el PORQUE de ellos).
- * Los fundamentos ofensivos son los medios de los que se vale el baloncesto ; sin ellos ningún sistema de ataque, por bueno que sea, tendrá éxito.
- * Este libro es un gran auxiliar del entrenador ya que los jugadores que lo sigan conseguirán realizar unos fundamentos ofensivos correctos en los que el entrenador sólo tendrá que corregir pequeños detalles, simplificando su trabajo y aumentando las posibilidades del jugador.
- * Al aprender los movimientos y saber porque se realizan, el jugador podrá analizarse y corregir los fallos.

- * Actualmente el baloncesto U. S. A. empieza a aplicar estas técnicas de enseñanza ; España, dentro de unos diez años, alcanzará un nivel similar y estará apta para poner en - práctica este sistema.
- * Para entrenar cada fundamento ofensivo, hay una forma correcta; el entrenador no debe permitir que se practiquen - técnicas deficientes unicamente por ser más confortables al que las realiza.

La repetición de las técnicas correctas es la única forma de desarrollar los fundamentos básicos. El camino fácil - no existe; aprendizaje correcto, supervisión, corrección constante a lo largo de horas interminables se llega al desarrollo de hábitos correctos de ataque y conducen al - EQUIPO CAMPEON.

C A P I T U L O _ I X

BIBLIOGRAFIA

ALLEN, Forrest C. "Phog" : Basketball. Enlarged edition including
official rules of the game New York, Sterling 1969.

ANTONIACI , Robert J : Basketball for young champions
New York, McGraw-Hill 1970⁸.

DEAN, Everett S : Progressive Basketball Methods and philosophy...
New York, Prentice - Hall , 1950⁶.

BUNN, John W. : Basketball techniques and team play
Englewood Cliffts (New Jersey) Prentice - Hall , 1964.

FOSTER, Bill . LLOYD, Dick : Individual offensive maneuvers in
Basketball . Somerville (N. J.) 1969.

MUTTON, Joe: Learning how basketball
Mankato (Minnesota) Creative Educational Society 1964.

MEYER, Ray : Basketball as coached
Englewood Cliffs (N. J.) Prentice - Hall 1967.

MASIN, Herman L : The best of basketball from Scholastic Coach
Englewood Cliffs (N. J.) Prentice - Hall 1965.

MAC GUIRE, Frank : Offensive basketball
Englewood Cliffs, Prentice - Hall 1958

PINHOLSTER, Garland F : Illustrated Basketball Coaching Techniques
Englewood Cliffs (N. J.), Prentice - Hall 1966⁵.

MORRIS , Donald : Kentucky high School basketball
West Nyack (N. Y.) , Parker 1969.

WILKES, Glenn : Men's basketball
Dubuque (Iowa) Wm. C. Brown 1967

TARLETON, Tom : Tips and ideas for winning basketball
Englewood Cliffs (N. J.), Prentice - Hall 1965.

STRACK, David H : Basketball
Englewood C. (N. J.) . Prentice - Hall 1968

SHARMAN, Bill : Sharman on basketball shooting.
Englewood Cliffs (N. J.) , Prentice - Hall 1968

RUBIN, Roy : Attacking Basketball's pressure defenses.
Englewood Cliffs (N. J.) , Prentice - Hall 1966

BOOK,: Book of Basketball by the editors of sport illustrated
Philadelphia J. B. , Lippincot 1962
